

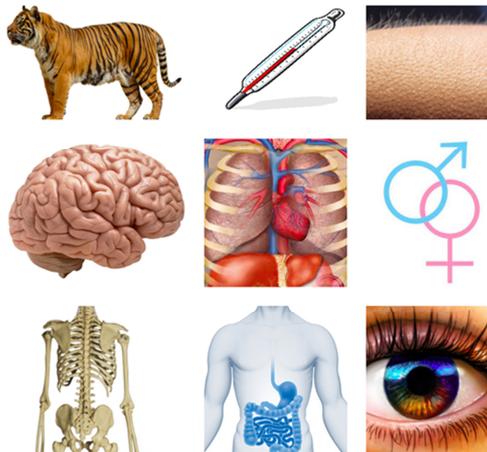


2. Hat Stress Folgen?

Stellen Sie sich folgendes vor: Sie schlafen nachts gemütlich in Ihrem Bett. Das Licht ist aus und es scheint ruhig zu sein. Bis Sie ein lautes Schnurren hören. Es wird immer lauter. Etwas scheint Sie anzuhauen. Es riecht schrecklich. Etwas bewegt sich. Es hört sich an wie Krallen auf Ihrem Boden. Tatzen, die sich bewegen. Sie reißen die Augen auf und ein Tiger steht neben Ihnen. Blickt Ihnen mit scharfen Augen in Ihr Gesicht.

Während Sie dem Tiger ansehen, passiert in Ihrem Gehirn etwas brillantes. Prozesse laufen ab, die Ihr Leben in diesem Augenblick retten. Das **sympathische Nervensystem** tritt in Aktion:

- Vorbereitung auf evtl. Kampf oder Flucht
- Mental:
Denkprozesse werden gebremst, zu Gunsten schneller und schematischer Handlungen
- Körperlich:
 1. Meldung über Sinnesorgane: Gefahr-Stress
 2. Gehirn aktiviert sympathisches Nervensystem
 3. sympathische Nervensystem wird aktiviert, weiter verschalten auf dem 8. Halswirbel bis zum 2. Lendenwirbel
 4. Hormone werden freigesetzt
 5. Temperatur wird erhöht
 6. Herz und Lungen arbeiten intensiver
 7. Magen-Darmbereich arbeitet kaum
 8. Sexualorgane werden gehemmt
 9. Gänsehaut durch vermehrte Muskelanspannung der gesamten Skelettmuskulatur
 10. Pupillenerweiterung





BEWEGUNGSDIMENSION

Aber das eigentlich Dramatische ist, der Organismus weiß nicht, ob Sie im Moment von einem Tiger geweckt wurden oder ob es sich „nur“ um Ihren täglichen Kampf mit sich selbst handelt. Der Körper reagiert bei Stress, ob Sie es wollen oder nicht! Bis auf die Intensität der Reaktionen, sind es genau dieselben Prozesse, die stattfinden. Früher retteten sie dem Urzeitmenschen das Leben, heute bringt es Menschen eher um.

Nehmen Sie an, es gelingt die Flucht/der Kampf. Sie kennen das Gefühl. Es ist eine absolute Zufriedenheit, Glück und Entspannung, nachdem Sie kurze Stresssituationen überwunden haben. Wir benötigen einen kleinen Tiger in unserem Leben. Ansonsten würde nie das Gefühl der Befriedigung eintreten können.

Aber stellen Sie sich jetzt vor, Sie müssten mehrmals am Tag vor einem Tiger weglaufen. Leben in Angst und Panik. Was passiert?

Es kommt zu einer **Sympathikus-Überaktivität**. Die Folgen sind:

- **Mental:**
 - ➔ Denkprozesse bleiben eingestellt
 - ➔ Unruhe, Schlafprobleme, Nervosität, Spannungsgefühl, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme treten häufig auf

- **Körperlich:**
 - ➔ ständige Verschaltung des sympathischen Nervensystems
 - ➔ Spannung vom 8. Halswirbelsäulenabschnitt bis zum 2. Lendenwirbelsäulenabschnitt
 - ➔ Wirbelsäulen- und Brustkorbbeweglichkeit nehmen ab (Schmerzen, Schäden an Bandscheiben/Wirbelkörpern/Rippen)
 - ➔ Hormone (Adrenalin, Noradrenalin, Glukokortikoide) werden nach der Freisetzung nicht mehr ausreichend oder zu langsam abgebaut, beeinflussen sowohl auf physischer und psychischer Ebene negativ
 - ➔ Herz und Lungen überarbeiten sich
 - Bluthochdruck und/oder Herzprobleme
 - Atemprobleme
 - ➔ Magen-Darmprobleme durch schlechtere Verdauung
 - Verstopfung, Durchfall
 - Entzündungen (Gastritis etc.)
 - Völlegefühl
 - unstillbarer Hunger (Heißhungerattacken)
 - ➔ Anspannung der Skelettmuskulatur
 - Muskelschmerzen
 - Schäden an Gelenken durch erhöhten Druck
 - äußere = innere (mentale) Anspannung



BEWEGUNGSDIMENSION

- ➔ Augenprobleme durch dauerhafte Pupillenerweiterung
- ➔ Sexualorgane nehmen Schaden
 - Funktionsverlust
 - > Schwierigkeiten bei Schwangerschaft oder schwanger zu werden
 - > verminderte Regelblutung
 - > Impotenz
 - > Ejakulationsstörungen
 - Sexuelle Unlust
- ➔ Erhöhte Temperatur (Prozesse laufen im Körper anders/schneller)
 - Entzündungen entstehen schneller oder heilen schlechter ab

Eine Stresssituation alleine ist nicht das Problem. Langfristiger, unkontrollierbarer und/oder emotionaler Stress ist der größere Übeltäter.

Heutzutage müssen Sie - Gott sei Dank - nicht mehr vor einem Tiger flüchten oder kämpfen. Ihr Stress ist dagegen beherrschbar! Sie haben es in der Hand:

1. Machen Sie sich bewusst, WAS Sie stresst, finden Sie den Tiger
2. Ändern Sie, WIE Sie damit umgehen
3. Wenn es möglich, ist ändern Sie die GESAMTE Situation
4. Leben Sie im Hier und Jetzt

Den meisten Stress machen wir Menschen uns heutzutage selbst, in den Gedanken an den Stress und beim zu viel **Denken!**